



Примерно е Деветидневное меню на осенне-зимний период для учащихся 12-18 лет КОГО БУ СШ с УИОП им. Н.Ф. Зюнова пгт. Юрья Кировской области
 Расположенного по адресу : 613600 Рф Кировская область Юрьянский район пгт. Юрья ул. Ленина 13
 Меню разработано ООО "Пищекомбинат"
 Расположенного по адресу : 613600 Рф Кировская область Юрьянский район пгт. Юрья ул. Железнодорожная 3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода Ы1, г	Обед		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГ РАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26	73	1	91	2008
КОПЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,71	5,75	38,18	232,22	0,07	0	0	0	4,79	8,38	43,09	0,96	203	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	0,22	0,03	1,37	6,63	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2008
Итого за прием пищи:	830	25,59	38,42	106,84	876,87	0,31	13,8	0,57	5,84	90,91	90,41	308,07	5,28		
Всего за день:		25,59	38,42	106,84	876,87	0,31	13,8	0,57	5,84	90,91	90,41	308,07	5,28		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	42,0	32,9	79,1	2,1	99	2008		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,5	11,2	10,3	200,8	0	1	0	0,4	16,6	21,2	133,2	2,1	288	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	2,6	45,9	247,4	0,3	0	0	5,5	26,4	150,7	223,3	5,3	323	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	10	0,18	0,98	0,72	12,2	0	0,2	0,03	0,02	0,8	1	2	0,04	364	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7	2008			
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4				
НАПИТОК АЛПЕСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008		
Итого за прием пищи:	840	34,32	25,64	123,08	863,0	0,62	27,8	0,38	11,28	125,9	234,6	506,3	11,24				
Всего за день:		34,32	25,64	123,08	863,0	0,62	27,8	0,38	11,28	125,9	234,6	506,3	11,24				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,3	3,1	11,7	126	0,04	1	0,2	0,4	25	19	116	1,3	87	2011
ГУЛЯШ	50/50	14,4	18,0	2,8	231,0	0,1	1,0	0,1	1,9	14,6	14,6	125,0	1,3	289	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	1,3	25,6	129,3	0,2	12,5	0	0,2	42,0	34,9	100,0	1,4	335	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	830	31,46	28,82	85,78	746,2	0,38	19,3	0,57	5,66	112,0	96,8	410,7	5,64		
Всего за День:		31,46	28,82	85,78	746,2	0,38	19,3	0,57	5,66	112,0	96,8	410,7	5,64		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4			2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1	100	2008		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16,9	7,6	4,2	152,0	0,1	0,4	0,1	0,8	73,3	46,6	243,6	1,0	249	2011		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	6,18	46,87	261,16	0,04	0	0,04	1,24	10,99	31,61	96,22	0	181	2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,9	0,3	11,9	58,2	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008		
Итого за прием пищи:	850	30,42	20,19	119,09	779,82	0,35	14,24	0,54	4,34	142,13	142,01	501,72	5,08				
Всего за день:		30,42	20,19	119,09	779,82	0,35	14,24	0,54	4,34	142,13	142,01	501,72	5,08				

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	12,7	104,9	0	8,0	0,2	0,3	44,0	23,1	46,7	1,2	76	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	258	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
Итого за прием пищи:	740	26,6	29,7	81,2	703,2	0,21	25,3	0,3	3,8	98,5	90,3	336,8	6,5				
Всего за день:		26,6	29,7	81,2	703,2	0,21	25,3	0,3	3,8	98,5	90,3	336,8	6,5				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	9,1	4,8	103,2	0	2,2	0	3,9	20,6	10,9	21,8	0,7	48	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	8,8	92,3	0	12,0	0,2	0,2	44,9	20,3	43,7	1,0	84	2008
КОТЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	4,67	31,06	188,86	0,06	0	0	0,77	3,89	6,81	35,04	0,77	209	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	800	23,97	41,48	90,58	834,02	0,16	18,24	0,2	8,07	104,83	84,11	294,14	6,85		
Всего за день:		23,97	41,48	90,58	834,02	0,16	18,24	0,2	8,07	104,83	84,11	294,14	6,85		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,1	6,6	58,1	0	14,5	0,2	1,5	21,0	9,3	16,9	0,7	46	2011		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	2,1	6,0	14,3	122,8	0	8,0	0,2	2,2	36,9	21,1	48,3	0,9	94	2008		
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И МЯСОМ	200	18,8	22,0	19,9	352,6	0,2	10,5	0,3	2,6	34,3	44,6	208,7	2,6	132	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4				
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2008		
Итого за прием пищи:	750	25,2	31,4	90,5	749,7	0,2	33,2	0,8	6,7	132,2	105,8	336,3	5,8				
Всего за день:		25,2	31,4	90,5	749,7	0,2	33,2	0,8	6,7	132,2	105,8	336,3	5,8				

8 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	40	2008				
РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ	250	3,3	4,3	14,3	109	0,1	12	0,2	0,2	34	28	66	1,1	90	2008				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,5	3,9	24,5	147,9	0,2	12,0	0	0,2	36,0	33,3	93,9	1,4	125	2008				
КОТЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4						
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	830	23,3	33,7	96,6	785,2	0,4	40,0	0,2	4,9	131,2	112,5	361,4	6,2						
Всего за День:		23,3	33,7	96,6	785,2	0,4	40,0	0,2	4,9	131,2	112,5	361,4	6,2						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2			2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,3	4,3	15,4	110,1	0	0,8	0,2	0,6	21,2	10,2	27,2	0,6	105		2008	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311		2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7			2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442		2008	
Итого за прием пищи:	715	30,11	23,02	90,54	691,18	0,11	20,73	0,49	6,85	99,51	85,31	339,34	20,66				
Всего за день:		30,11	23,02	90,54	691,18	0,11	20,73	0,49	6,85	99,51	85,31	339,34	20,66				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127	0,03	1	0,03	0,2	15	17	85	1,2	2008						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	14,91	13,71	6,96	206,65	0,04	1,98	0	2,18	9,94	19,87	143,07	1,98	285	2008					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,5	3,9	24,5	147,9	0,2	12,0	0	0,2	36,0	33,3	93,9	1,4	125	2008					
ХЛЕБ КОМПЛЕКТОВЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4							
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7	2008						
НАПИТОК АЛПЕЙСКИЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008					
Итого за прием пищи:	830	32,77	28,63	91,64	753,55	0,32	32,78	0,30	5,84	90,24	99,57	396,67	6,22							
Всего за день:		32,77	28,63	91,64	753,55	0,32	32,78	0,30	5,84	90,24	99,57	396,67	6,22							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	285,9	307,1	980,5	7864,9	3,1	250,2	4,6	66,0	1139,4	1153,4	3819,0	80,0	
Среднее значение за период	28,59	30,71	98,05	786,49	0,31	25,02	0,46	6,60	113,94	115,34	381,90	8,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,54	35,14	50,32										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	802